

Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Regulasi diri dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta

Asti Kusuma Wardani, Mayrena Nurwardani

Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga; Jl. Marsda Adisucipto
Yogyakarta, 55821
astiwrdhni@gmail.com

Abstract. *Students are the person that devepeloment to preparing themselves for accept the responsibility as fully adult person. In college period, students are free with their study time system. The part time worker usually has a problem with their time management. That can be affect with their academic in college. Their usually didn't have so much time to doing their task in college. The procrastination can happen by the part time worker because of so many activity. This reseacrh used quantitative method and data are collected by using likert scale to 100 students who part time worker in “X” University. The analytical data showed that the signifcantcy number is 0,000 ($p < 0,005$). Data showed the mayor hypothesis are approved that means signifcant correlation between self regulation and adversity quotient with academic procrastination. Self regulation and adversity quotient affect 30,4% and 69,6% affect with other variable.*

Keyword: *time worker; students; academic procrastination; self regulation; adversity quotient*

Abstrak. Mahasiswa adalah individu yang mulai berkembang untuk menyiapkan diri mereka dalam bertanggung-jawab menjadi individu dewasa. Pada masa perkuliahan, mahasiswa memiliki sistem waktu yang bebas. Mahasiswa yang bekerja biasanya memiliki masalah dengan manajemen waktunya. Hal tersebut dapat berpengaruh dengan akademik di kuliahnya. Mereka biasanya kesulitan dalam mengerjakan tugas akademiknya. Prokrastinasi muncul karena mahasiswa yang bekerja memiliki banyak aktivitas selain berkuliah. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokratinasi akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan data diperoleh dengan menyebar skala likert kepada 100 orang mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi “X”. Hasil analisis data menemukan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis mayor diterima yang artinya terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik sebesar 30,4% dan 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain

Kata kunci: mahasiswa paruh waktu; prokrastinasi akademik; regulasi diri; *adversity quotient*

Pendidikan bertanggung jawab untuk menghasilkan individu yang cerdas, baik dalam intelektual maupun moral sebagai bekal kehidupannya. Pada perguruan tinggi, ukuran keberhasilan dalam pendidikan tidak semata dinilai dari tingginya nilai yang dicapai oleh

mahasiswa, tetapi juga tingkat moralitas dan *skill* yang dimiliki oleh mahasiswa (Warsiyah, 2015). Individu yang sudah masuk dunia kuliah seringkali tidak mampu mengatur system waktu yang digunakan. System waktu dunia kuliah sangat berbeda dengan pada saat di jenjang pendidikan menengah. Dengan

begitu mahasiswa bebas mengatur dan memilih kegiatannya sendiri. Untuk itu, mahasiswa dituntut dapat dengan benar mengatur waktunya. Seperti contoh, waktu untuk kuliah, bermain, mengerjakan tugas, berkumpul dengan keluarga kemudian untuk bekerja paruh waktu (Basri, 2017).

Tim Deteksi Jawa Pos (Puspitadewi, 2012) melakukan survey pada 1.556 responden. 65,4% atau 1018 mahasiswa yang tidak bekerja selama masa kuliah, dan 34,6 % atau 538 mahasiswa bekerja selama masa kuliah. Pekerjaan paruh waktu yang menjadi pilihan mahasiswa adalah antara lain *freelance*, mengajar dan berwirausaha.

Penelitian Furr dan Elling (Puspitasari, 2013) menunjukkan mahasiswa yang tidak bekerja cenderung mempunyai stress yang rendah dibanding mahasiswa yang Mahasiswa yang bekerja memiliki beban ganda, yaitu harus bekerja untuk mencari uang tambahan namun harus tetap bertanggung jawab dengan kuliahnya. Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga harus ingat dengan tanggung jawab yang diemban dari orang tuanya. Namun disisi lain juga harus bertanggung jawab dengan atasan di tempat kerja.

Mahasiswa yang bekerja seringkali mengulur dan menunda kewajibannya, dikarenakan

ketidaksiapan mahasiswa untuk melaksanakan berbagai tuntutan yang diembannya. Berdasarkan wawancara dari 3 orang mahasiswa perguruan tinggi “X”, mereka menyebutkan bahwa salah satu dampak negatif yang sangat dirasakan adalah tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas dan mengakibatkan menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya. Mereka merasa sulit membagi waktu, padahal semester ini banyak tugas dan tidak bisa dibuat dengan asal-asalan.

Dari uraian diatas tampak jelas bahwa terdapat hambatan-hambatan yang ditemui oleh mahasiswa yang bekerja dalam keberhasilan akademiknya. Hambatan muncul seperti kesulitan membagi waktu hingga akhirnya kesulitan mengerjakan tugasnya. Pada akhirnya menyebabkan mahasiswa akan menunda-nunda dalam menyelesaikan dan memulai tugas akademiknya. Menurut Djamarah (2002) tindakan prokrastinasi disebabkan mahasiswa tidak sanggup mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas akademik sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia yang seharusnya bias digunakan untuk mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang penting karena dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Prokrastinasi yaitu penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi juga merupakan

penghindaran yang disebabkan dari ketidaksenangan terhadap tugas dan lainnya. Prokrastinasi akademik dapat menjadi kebiasaan dan akan selalu dilakukan dalam menghadapi tugas dengan keyakinan irasional (Warsiyah, 2015).

Menurut Millgram (1991) regulasi diri adalah salah satu dari banyak faktor kepribadian yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri termasuk dalam faktor internal yang turut mempengaruhi muncul tidaknya perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri adalah suatu kemampuan dalam mengendalikan perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan suatu proses pengaktifasian pikiran, perbuatan dan rasa dalam upaya untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. (Schunk & Zimmerman (1998).

Menurut Stoltz (2005) selain regulasi diri, *adversity quotient* juga berpengaruh dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam studinya. Kesuksesan akademik memiliki hubungan dengan *adversity quotient*. Mahasiswa dapat meningkatkan motivasi untuk mengerjakan tugas akademiknya dengan berusaha untuk mengatasi masalah akademik dengan sebuah rencana yang tersruktur.

Stoltz (2005) menjelaskan bahwa

prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor secara negatif yaitu motivasi. Ketika mahasiswa mempunyai motivasi internal tinggi dalam menyelesaikan tugas, maka mahasiswa tersebut juga akan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah Seseorang apabila dapat memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi serta berani menghadapi tantangan dan rasa takut merupakan tipe individu mendaki (*climbers*) dalam *adversity quotient*. Menurut Stoltz (2000) *Adversity quotient* dapat memprediksikan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, dapat mengetahui individu yang akan bertahan atau individu yang dapat melebihi harapan dari kemampuan dan potensinya, serta memprediksi individu yang akan menyerah dan yang akan menang.

Dari pemaparan diatas, dapat diasumsikan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja memiliki hubungan dengan *adversity quotient* dan regulasi diri sebagai faktor-faktor internal. Sehingga dapat diambil hipotesis terdapat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang berkerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta.

Metode

Identifikasi Subjek

Sampel dalam penelitian ini dipilih

dengan teknik *Purposive Sample* dengan kriteria subjek sebagai berikut: mahasiswa aktif dan tidak sedang masa cuti, mahasiswa semester 2-6, mahasiswa yang bekerja *part-time* dan tidak sedang mengambil skripsi. Jumlah sampel terkumpul 100 orang mahasiswa yang sedang bekerja *Instrument penelitian*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sikap model likert. Aspek yang digunakan untuk menyusun skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Millgram (1991), sedangkan skala regulasi diri disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ormrod (2009) dan skala *Adversity Quotient* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Stoltz (2005).

Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu dengan teknik kuantitatif yang menguji adanya hubungan. Teknik *analisis regresi berganda* dilakukan untuk menguji hipotesis dimana teknik ini bisa memberikan prediksi terhadap tinggi atau rendahnya variabel tergantung yang berskala interval atau rasio (Suseno, 2012).

Hasil

Tabel 1.
Koefisien Regresi Regulasi Diri dan Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik (ANOVA_b).

Nilai F	Sig (p<0.05)
---------	--------------

22.634	0.000
--------	-------

Nilai F menunjukkan besaran angka variable bebas yang memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini menemukan angka F bernilai 22.634 dimana tingkat signifikansinya menunjukkan probabilitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa variabel bebas secara keseluruhan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat.

Tabel 2.
Sumbangan Efektif Variabel (Metode STEPWISE).

F	R Square	Adjust R Square	Sign. F Change
0.564	0.318	0.304	0.030

Hasil dari uji anareg ganda yang dilakukan menunjukkan bahwa koefisien regresi (R) memiliki nilai 0,564, sedangkan nilai koefisien R Square sebesar 0,304 atau dalam persen menjadi 30,4%.

Selain itu, hasil anareg ganda menunjukkan signifikansi F sebesar 0,030 yang mana data penelitian yang digunakan bersifat signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa sumbangan efektif dari variabel bebas sebesar 30,4% terhadap variabel terikat.

Tabel 3.
Sumbangan Efektif Skala Regulasi Diri, Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik (Metode STEPWISE).

Predictor	Koefisien Beta	Sig.	Ket.
AQ	-0.364	0.002	Sign
RD	-0.251	0.030	Sign

Berdasarkan data pada table di atas, variabel *adversity quotient* memiliki koefisien beta sebesar -0,364 dengan nilai

signifikansi sebesar 0.002 yang berarti variabel ini memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan variabel regulasi diri memiliki koefisien beta -0,251 dengan signifikansi sebesar 0.030 yang berarti variabel ini memberikan pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Diskusi

Berdasarkan hasil yang didapatkan di atas, maka dapat diketahui bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai anova menghasilkan angka F sebesar 22.634 dengan signifikansi (angka probabilitas sebesar 0,000). Sedangkan koefisien determinan R Square (R^2) sebesar 0,304 atau dalam persen menjadi 30,4% yang berarti memberikan sumbangan efektif sebesar 30,4% dan 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model regresi ini. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel keseluruhan yaitu regulasi diri dan *adversity quotient* berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta.

Hasil penelitian ini selaras dengan

penelitian-penelitian sebelumnya. Dimana regulasi diri dan *adversity quotient* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini mengacu pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja sedangkan penelitian-penelitian sebelumnya meneliti prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Stoltz (2005) *adversity quotient* dibutuhkan bagi mahasiswa untuk dapat bertahan dan menemukan solusi untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan kemudian sukses dalam hidup. Diketahui bahwa mahasiswa yang kuliah dan bekerja memiliki kesulitan yaitu terbagi-baginya waktu dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, sehingga *adversity quotient* memiliki peranan penting bagi mahasiswa yang bekerja.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menemukan adanya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra

Adiguna Palembang. Regulasi diri dibutuhkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Individu tidak mampu mengatur berbagai stimulus disebabkan oleh tingkat regulasi diri yang rendah sehingga individu tidak mampu mengatasi berbagai stimulus (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta dibuktikan dengan nilai Koefisien Beta - 0,251 dengan nilai signifikansi sebesar 0,030. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik.

Menurut Zimmerman (Fitriya & Lukmawati, 2016) dari berbagai aspek yang memberikan pengaruh pada timbulnya perilaku prokrastinasi akademik yang dominan adalah pengendalian seseorang yang rendah terhadap perilakunya. Pengendalian diri yang rendah mengakibatkan individu menunda untuk memulai dalam mengerjakan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan cepat. Regulasi diri juga berarti bagaimana seseorang merencanakan, motivasi dan mengontrol terhadap motivasinya, serta menyusun

atau memanfaatkan lingkungannya yang mendukung aktivitas akademiknya.

Selanjutnya hipotesis minor yang kedua dalam penelitian ini juga diterima yaitu adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan nilai Koefisien Beta sebesar -0,364 dengan nilai signifikan sebesar 0,002. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif antara variabel *adversity quotient* dengan variabel prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut.

Adversity Quotient secara langsung mempengaruhi prestasi akademik. Menurut Stoltz (2005) *adversity quotient* merupakan suatu kecerdasan yang dimiliki individu dalam memberikan respon terhadap berbagai situasi yang menyulitkan. Memiliki *adveristy quotient* yang mumpuni pada individu akan memiliki kendali yang kuat terhadap peristiwa dalam hidupnya yang kemudian dapat mengatasi situasi yang sulit sehingga menjadi individu yang bertekad tinggi serta pantang menyerah. Hal tersebut akan membantu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai F anova sebesar 22.634, dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya hipotesis mayor diterima. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dan *adversity quotient* sebesar 30,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 69,6% dipengaruhi dari faktor lain diluar regresi penelitian ini.

Saran

Peneliti menganjurkan saran sebagai berikut: Bagi mahasiswa disarankan agar terus meningkatkan dan menumbuhkan regulasi diri dan *adversity quotient* sehingga harapannya dapat meminimalisir prokrastinasi akademik sehingga tugas- tugas tidak terbengkalai. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melihat proses pengambilan data dengan pengambilan data secara langsung, sehingga dapat melihat subjek menjawab dengan sebenarnya dan paham tentang proses serta kendala yang dialami subjek penelitian.

Kepustakaan

Basri, S. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Islam Negeri

Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Djamarah, S. B. (2002). *Bahasa Sukses Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi*. Vol 2 Nomor 1 63-74. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Milgram, N. 1991. *Procrastination (dalam Dulbecco, R.). Encyclopedia of Human Biology*.

Ormord, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan; Membantu Siswa Tumbuh dan berkembang, Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga

Puspitadewi, N. W. (2012). Hubungan antara Stres dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi vol. 2. No. 2*. Universitas Negeri Surabaya.

Puspitasari, W. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective, Teori - Teori Pembelajaran: Perspektif*

Pendidikan. Edisi Keenam.

Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash- Shaff

Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient : Merubah Hambatan Menjadi Peluang*. Penerjemah: T. Hermaya. Jakarta: PT. Grasindo.

Warsiyah. (2015). *Menyontek, Prokrastinasi dan Keimanan*. Yogyakarta: Trusmedia Grafika.

Zimmerman & Pons. (1990). *Student Different in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex dan Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use*. Journal of Educational Psychology. 82,51-59.